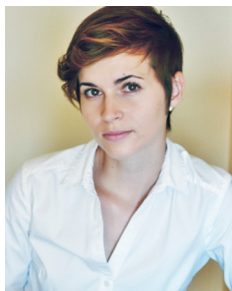


Döntéseink lélektana

Szerkesztői bevezető



KOVÁCS Petra

szerkesztő

Az *Igenember* című filmben a válása után bezárkózó Jim Carrey mindent és mindenkit elutasít maga körül. Egy nap azonban részt vesz egy életigenlést dicsőítő előadáson, és ettől kezdve mindenre igent mond. Éjjel-nappal bulizik, minden pénzét odaadja egy hajléktalannak, minden hitelkérelemnek zöld utat ad, futás közben készít fényképeket, miközben környezete teljesen őrültnek tartja. A válaszbeállítódás takarékos stratégia, hiszen időt és rengeteg agymunkát takaríthatunk meg vele, azonban a tudomány ennél jóval bonyolultabbnak írja le a döntési folyamatok nagyobb hányadát.

Nap mint nap rengeteg olyan apró döntést hozunk, melyeknek szinte nem is vagyunk tudatában. Mit vegyünk fel reggel, mit főzzünk ebédre, elmenjünk-e futni, vagy inkább pihenéssel töltsük az estét – ezek az alacsony intenzitású döntési helyzetek viszonylag kis erőbefektetéssel megoldhatók. Sokkal lényegesebbek azonban az olyan döntések, melyeknek tétje valóban hatást gyakorol életünkre: például munkahelyváltás, költözés, házasság, gyermekvállalás. Életünk e szakaszai kisebb-nagyobb krízist okoznak, melyek sikeres meghaladása révén új képességekre és erőforrásokra tehetünk szert. Gyakran a legváratlanabb pillanatban kerülünk választás elé: ilyenkor nem kereshetünk kifogásokat, és nem kaphatunk haladékot sem, viszont bizonyíthatjuk, elég bátrak vagyunk-e ahhoz, hogy életünkön változtassunk.

A döntések lélektanának elméleti háttere van, elpszichológia területén sen kivitelezett empiriavizsgálatok főként a tok objektív változóit ellezni, azonban keveszobjektív befolyásoló bbi pozitív és negatív

„A döntések lélektanának mára jól megalapozott elméleti háttere van.”

mára jól megalapozott sősorban a kognitív találunk leleményekus kutatásokat. E döntési folyamamodset mondanak a tényezőkről. Korátapasztalataink,



MAGYAR
COACHSZEMLÉ

Döntéseink
2016/1.

e10szó

sikereink és kudarcaink egyaránt befolyásolják a döntés egyéni mechanizmusát. Bizonyos döntési stratégiákat a kockázatkerülés, míg másokat a jutalomkeresés motivál. A személyes percepció szintén mérvadó: melyek azok az információk, amelyeknek nagyobb jelentőséget tulajdonítunk, és melyek azok, amelyeket figyelmen kívül hagyunk. Mindannyian más szemüvegen keresztül szemléljük a világot, és másként értelmezzük történéseit. Különbözőek vagyunk abban a tekintetben is, hogy miként reagálunk a döntéshelyzetből fakadó stresszorokra.

Ha megpróbálunk felidézni néhány elemi döntéshelyzetet életünkéből, vajon melyek jutnak először eszünkbe? Amit utólag rossz döntésként értékelünk? Ami a legnagyobb változást hozta életünkben? Amelyet a leghevesebb érzelmi reakciók kísértek?

A döntéshozás folyamatának talán legnehezebben kezelhető pszichés eleme, hogy a döntés pillanatában nem tudhatjuk, jól döntöttünk-e. Ezt az idő igazolja majd, viszont akárhogy is alakul, a másik alternatíva beválása örök rejtély marad. De van-e értelme a „mi lett volna ha...” kérdésen tűnődni? A kétségek helyett tanácsosabb aktívan a jelenben maradni, elköteleződni döntésünk mellett, és kihozni a helyzetből a maximumot. Ne a döntések irányítsanak bennünket, hanem mi a döntéseket! A helyzet kontrollálása és az alkalmazkodóképesség segíthet bennünket abban, hogy döntésünk valóban jó, vagy legalábbis elég jó döntéssé váljon.

A megfelelő önértékelés alapjaiban határozhatja meg egy döntés lélektani terheit. Van, aki akkor is magabiztos, amikor nem rendelkezik megfelelő tudással vagy információval a döntés meghozatalakor, míg más akkor is kétségek gyötörnek, ha alaposan elemzett minden rendelkezésre álló adatot, és kalkulált minden lehetséges kimenettel. Nem vagyunk tehát egyformák mindennapi döntéseinkben. Gyakori, hogy valaki intuíció, megérezés alapján hoz meg egy döntést, melynek háttere az lehet, hogy az aktuális döntési szituáció – akár tudattalanul – felidéz bennünk egy múltbeli helyzetet, és a múlt és jelen hasonlósága felbátorít bennünket arra, hogy hirtelen, váratlanul tegyük le voksunkat valamely lehetőség mellett. Intuitív módon dönthetünk vészhelyzetben is, vagy olyan bonyolult döntési helyzetekben, amikor nem áll rendelkezésre elég információ ahhoz, hogy megalapozottan dönthessünk.

„A jó hír viszont az, hogy akármilyen stratégiákkal is működünk döntési folyamatainkban, és akármilyen tényezők hátráltassanak bennünket, mindenképpen változtathatunk, és fejlődhetünk e területen.”



MAGYAR
COACHSZEMLÉ

Döntéseink
2016/1.

ELŐSZÓ

A döntés szó számomra az aktivitás, cselekvés és határozottság konnotációjával bír. Azonban életünk során mindannyian találkoztunk már a döntésképtelenség érzésével. Vannak olyan emberek, akik az átlagnál gyakrabban esnek a tehetetlenség csapdájába, ami általában erőteljes szorongással, önbizalomhiánnyal, nem megfelelően értelmezett kudarc-történetekkel magyarázható. A döntésképtelenség gyakran együtt jár a halogatással, vagyis elodázzuk a döntést, ami ritkán vezet eredményre. Emellett döntésképtelen embertársaink hajlamosak az elkerülésre is, és inkább a kisebb kockázattal járó lehetőséget választják még akkor is, ha az sokkal kevesebb nyereséggel jár. Előfordulhat, hogy a személy nem megfelelő célokat tűz ki maga elé, irreális elvárásokat támaszt saját magával szemben, vagy nem vonja le a megfelelő tanulságot korábbi döntéseiből, és hajlamos környezetét okolni rossz kimenetelű választásaiért.

Amikor döntési helyzetbe kerülünk, számtalan külső tényezővel is meg kell küzdenünk: mások véleménye, a társadalom által gyakorolt nyomás, a többség által elfogadott norma. A különböző marketing fogások pedig láthatatlan módon próbálnak irányítást szerezni döntéseink felett: gondoljunk csak a reklámokban elrejtett szubliminális ingerekre, a pékség ajtaján kisurranó illatokra, az üzletek leárazásaira, vagy a pénztáraknál gondosan elhelyezett édességekre.

A jó hír viszont az, hogy akármilyen stratégiákkal is működünk döntési folyamatainkban, és akármilyen tényezők hátráltassanak bennünket, mindenképpen változtathatunk, és fejlődhetünk e területen. Azt ugyan senki nem tudhatja, mikor mi a „jó” döntés, de segítséget kaphatunk abban, hogyan adjunk jelentést életünk eseményeinek, hogyan értékeljük múltunkat, sikereinket, kudarcainkat. Megtanulhatjuk, miként tegyünk szert új erőforrásokra, hogyan győzzük le félelmeinket. Ebben pedig segítségünkre lehet a coaching gazdag, gyakorlatias eszköztára. Amit biztosan állíthatunk, hogy ezúttal is jó döntés a Magyar Coachszemlét olvasni, a legújabb lapszámban ugyanis szakértő szerzők írásait gyűjtöttük össze döntés témában.

